

HADDA WAXAAD QABTAA CUDURKA COVID-19, HADDA MAXAA DHACAYA?

Haddii lagaa helay CUDURKA COVID-19, fadlan raac tallaabooyinka hoose si aad gacan uga geysato ka hortagga faafitaanka cudurku ee ku faafayo dadka gurigaaga iyo bulshadaada ka mid ah. Fadlan eeg amarka Sarkaalka Caafimaadka Gobolka ee ku aadan kiisaska togan [#2020.5.1](#).

GURIGA JOOG MARKA LAGA REEBO HADDII DOONANAYSID DARYEEL CAAFIMAAD

Dadka si fudud ila xanuunsan COVID-19 waxay awoodaan inay isku **go'doomiyaan guriga** inta ay xanuunsan yihiin. Aad ayey muhiim kuugu tahay inaad kormeerto caafimaadkaaga inta aad joogto guriga si aad u ogaato wixii astaamo ah oo ka daraya si laguugu daryeelo laguuguna daweyyo si dhakhso ah haddii loo baahdo. Waa inaad **xaddiddo hawlahaa** ka baxsan gurigaaga, marka laga reebo haddii aad doonanayso daryeel caafimaad. Ha aadin shaqada, iskuulka, ama goobaha dadweynaha. Ka fogow isticmaalka gaadiidka dadweynaha, gaadiidka la wadaago, ama tagaasida. Haddii aad ballan caafimaad leedahay, wac daryeel bixiyaha caafimaad oo u sheeg inaad qabto ama laga yaabo inaad qabto COVID-19. Tani waxay ka caawin doontaa xafiiska daryeel bixiyaha caafimaadka inuu qaado talaabooyin looga ilaaliyo dadka kale inay qaadaan cudurka ama uu cudurka soo gaadho.

Marka laga reebo haddii ay xaalad degdeg ah tahay, HAD IYO JEER wac kahor intaadan booqan dhakhtarkaaga.

KA FOGOOW DADKA KALE EE JOOGA GURIGAAGA OO KU DHAQAN DHAQAMO CAAFIMAADEED

Inta ugu badan ee suurtogalka ah, joog qol gaar ah oo ka fog dadka kale ee gurigaaga jooga. Sidoo kale, waa inaad isticmaashaa musql gooni ah, haddii la heli karo. Waa inaad xaddidaa xiriirka/u dhowaanshaha aad la yeelanaysid xayawaanada rabaayadeysan iyo xayawaannada kale intaad la xanuunsan tahay cudurka COVID-19, si lamid ah dadka kale.

Sidoo kale xaqiji inaadan la wadaagin cabitaannada ama alaab maacuunta. Gacmahaaga badanaa ku dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbidhiqsi, gaar ahaan markaad musqusha aado kadib; cuntada ka hor; iyo kadib markaad sanka duufsato, qufacdo, ama hindhisooto. Haddii saabuun iyo biyo aan si fudud loo heli karin, isticmaal daawada nafiifinta gacmaha ee ka kooban ugu yaraan 60% oo aalkolo ah. Had iyo jeer gacmaha ku dhaq saabuun iyo biyo haddii gacmuu u muuqdaan kuwo wasakh ah. Nadiifi oo jeermiga ka dil walxaha iyo sagxadaha sare ee inta badan la taabto adigoo isticmaalaya qalabka guryaha lagu buufiyo ama masaxo.

Tilmaamo faahfaahsan oo ka socda CDC ayaa la heli karaa, eeg [Ka Hortagga Faafitaanka Cudurka Korona-fayras 2019 ee Guryaha iyo Bulshooyinka Deegaanka](#). Tilmaamahan waxay sidoo kale bixiyaan macluumaa kusaabsan talaabooyinka kahortaga ee loogu talagalay xubnaha reerka, lamaanayaasha isku dhow, iyo daryeel bixiyaasha ee jooga goob aan xarun daryeel caafimaad ahayn ee daryeela qof qaba cudurka COVID-19.

HADDA WAXAAD QABTAA CUDURKA COVID-19, HADDA MAXAA DHACAYA?

KA FOGOOW WADAAGISTA ALAABADA SHAKHSIYEED

Waa inaadan dadka kale la wadaagin suxuunta, koobabka cabitaanka, koobabka, maacuunta wax lagu cuno, shukumaannada, ama gogosha ama xayawaanka guriga jooga. Ka dib marka la isticmaalo waxyabahaas, waa in si buuxda loogu dhaqo saabuun iyo biyo.

JOOJINTA ISKU GO'DOOMINTA GURIGA

Waxaad u baahan doontaa inaad guriga joogtid ilaa 10 maalmood ay ka soo wareegatay ka dib markii ay astaamahaagu bilaabmeen **OO** aad qandho la'aan tahay ($<100.4^{\circ}\text{F}$) ilaa muddo 24 saacadood ah iyada oo aan la isticmaalin dawooyinka qandhada-yareea **OO** astaamahaagana ay soo roonaanayaan. Shakhsiyadka aan astaamaha lahayn waa inay gurigooda sii joogaan ilaa 10 maalmood ay ka soo wareegato tan iyo taariikhda laga qaaday muunada, illaa iyo inta ay astaan la'aan yihiin muddada isgo'doomintooda.

Lagugula talin maayo inaad dib isku baarto COVID-19 90 maalmood gudaheed laga bilaabo bilawga jirradaada haddii aad sii ahaato astaan la'aan; natijjooyinka baaritaanka ee soo baxa inta lagu jiro waqtigan waxaa laga yaabaa inay qeyb ahaan kuwo togan. Haddii aad mar labaad xanuunsato, kala tasho daryeel bixiyahaaga caafimaad wixii ku saabsan jiradaada. Haddii mar labaad uu ku soo gaadho cudurka COVID-19 muddo 90 maalmood gudahood ah laga bilaabo bilowga jirradaada, laguma talinayo in karantiil loo galo soo gaadhistaas. Wixii su'aalo dheeraad ah ee ku saabsan COVID-19, wac khadka caafimaadka dadweynaha ee NDDoH 1-866-207-2880, inta udhaxeysa 8 a.m.-5 p.m. Isniin ilaa Sabti.